



Werkboek - Les 1

**WAAROM
JE MINDER
SUIKER MOET
GAAN ETEN**

LIEVE FOODSISTER-FAN

De komende lessen gaan wij je helpen richting een suikervrij en koolhydraatarm leven. We bieden je alles aan wat je nodig hebt, om oude gewoontes los te laten en nieuwe aan te nemen.

In 14 jaar tijd, hebben we met veel plezier en passie duizenden mensen mogen helpen om dit te bereiken.

Het resultaat? Niet alleen gewichtsverlies, maar ook vele andere gezondheidsvoordelen die men ervaart bij een gezonde leefstijl.

En we zijn streng als het gaat om zoetigheid. Suiker vervangen we niet door een andere vorm van suiker.

We willen je écht laten wennen aan een leven zonder zoetigheid. Een reset van je smaak.

Misschien ben je al gestopt met suiker in je koffie of thee.

Dan merk je pas echt hoe zoet het is als je een keer wél suiker neemt.

Zo zal het straks ook gaan met andere voeding. Wat eens lekker zoet leek, zal nu te zoet zijn, en je zult pure voeding weer gaan waarderen.

Doorzettingsvermogen is uiteindelijk dé sleutel tot succes. Wij kunnen adviseren, maar jij moet het doen!

Daarom biedt deze cursus opdrachten om je eigen doelen en valkuilen helder te krijgen. Uiteraard kies je zelf wat je eet, maar die keuzes moeten wel gebaseerd zijn op goede informatie. En dat lijkt soms bijna een wetenschap op zich. De komende lessen gaan we je laten zien welke misvattingen er zijn over suiker. Wat is een feit en wat is een fabel? Hoe maak je zelf gezonde keuzes? Wij willen je daar met veel liefde bij helpen.

Veel plezier met deze lessen!

Veel liefs

WE KRIJGEN STEEDS MEER GEZONDHEISKLACHTEN

Wij zijn vastberaden en vol passie begonnen aan onze missie:

Nederland een stukje gezonder maken en iedereen bewust maken van de suikerinname.

Het is tijd voor actie, dat vinden wij!

We gebruiken steeds meer medicatie, maar we worden niet gezonder.

Soms lijkt het alsof gezond willen leven een bron van grappen is.

We zien de lange termijn effecten van gezond eten vaak niet direct in. En zwichten vaak voor verleidingen.

Toch is het voor velen van ons echt noodzakelijk. **Wist je dat we gemiddeld 26 suikerklontjes per dag eten**, terwijl de richtlijn slechts 6 klontjes is?

Dat is een flinke overschrijding! Als deze trend zich voortzet, zullen in 2025 maar liefst 1,2 miljoen mensen de diagnose diabetes type twee krijgen.

Dat zijn evenveel mensen als in de provincie Limburg wonen.

Hoe weet je eigenlijk dat je te veel suiker binnenkrijgt? Het heeft niet per se te maken met je gewicht. Zelfs mensen met een gezond gewicht kunnen ongemerkt een suikermetabolisme hebben vergelijkbaar met iemand met diabetes.

Dit kan leiden tot allerlei klachten.

Ben jij een zoetekauw en herken je dit?

- Voel je je vaak vermoeid en futloos?
- Heb je regelmatig last van darmklachten?
- Blijft je trek in zoetheid maar aanhouden?
- Merk je dat de kilo's ongemerkt toenemen?
- Ervaar je vaak stemmingswisselingen?

Ervaar zelf het verschil al je twee maanden minder suiker eet!

KRIJG INZICHT IN JE EETGEWOONTES

Het verkrijgen van inzicht in ons eetgedrag is essentieel voor het begrijpen van de complexe relatie tussen voeding, emoties en gewicht.

Vaak zijn we ons niet bewust van de invloed van

- Het moment
- Onze gemoedstoestand
- De locatie

Of van wat en hoeveel we eten.

Denk er eens over na: hoe vaak grijpen we naar voedsel uit gewoonte, **zonder echt honger te hebben?**

Vaak zijn het niet de hoofdmaaltijden die ons gewicht beïnvloeden, maar juist die tussendoortjes en de keuzes die we maken tijdens weekenden of bij sociale gelegenheden. En dan hebben we het nog niet eens over emotie-eten gehad.

Emoties kunnen een enorme rol spelen in ons eetgedrag. Soms eten we niet omdat we honger hebben, maar om andere gevoelens te verzachten, zoals stress, verdriet of verveling. Het herkennen van deze patronen en het begrijpen van de triggers achter ons eetgedrag zijn cruciaal voor het opbouwen van een gezondere relatie met voeding en het bereiken van onze doelen op het gebied van gezondheid en welzijn.

WAAROM EET IK EIGENLIJK?

Waar het bij de meeste mensen mis gaat zijn de eetmomenten tussen de hoofdmaaltijden. We gaan eerst kijken naar je huidige eetgedrag voor de start van deze cursus.

1. Welk dagdeel nam je de meeste tussendoortjes:

(meerdere antwoorden mogelijk)

- A: tussen 6.00 uur en 10.00 uur
- B: tussen 10.00 uur en 13:00 uur
- C: tussen 13:00 uur en 15:00 uur
- D: tussen 15:00 uur en 18:00 uur
- E: tussen 18:00 uur en 20:00 uur
- F: tussen 20:00 uur en 24:00 uur
- G: tussen 24:00 uur en 6.00 uur

Opmerking: als je in wisseldiensten werkt kunnen de tijden variëren. Schrijf dan extra op: gebeurt het eten van tussendoortjes voor, na of tijdens je werk?

2. Wat nam je als tussendoortje/snack en hoeveel nam je daar gemiddeld van?

3. Waar was je meestal als je tussendoor iets "slechts" at?

- A: Thuis
- B: School
- C: Werk,
- D: Buiten de deur (café, terras, snackbar, bioscoop, wachtkamer)
- E: Onderweg (bus, trein, tram, auto, station)
- F: Speciale gelegenheid (feest, verjaardag, op visite)

WAAROM EET IK EIGENLIJK?

4. Met wie was je op dat moment?

- A: Alleen
- B: Vrienden
- C: Familie
- D: Studiegenoten
- E: Collega's
- F: Partner
- G: Onbekenden

5. Wat deed je op dat moment?

- A: Tv/film kijken
- B: Studeren/leren
- C: Lezen
- D: Werken
- E: Kletsen
- F: Reizen
- G: Schrijven
- H: Ontspannen
- I: Feesten
- J Computer/Internet
- K: Bellen/ whatsappen/ social media als facebook, instagram etc.

6. Hoe voelde je je op dat moment?

- A: Verdrietig
- B: Boos
- C: Eenzaam
- D: Blij
- E: Feestelijk
- F: Verveeld
- G: Gestresst
- H: Anders, nl.

Stel jezelf de volgende vragen, wanneer je trek hebt in iets ongezonds en kijk of je daarna nog steeds iets wilt eten:

1. Geeft mijn lichaam echt aan dat ik honger heb of zijn het meer mijn gedachten, die zin hebben in wat lekkers doordat ik het zie of ruik?

2. Wat levert het me op als ik het nu eet?

3. Wat levert het me op als ik het niet eet?

Als je naar de eetmomenten kijkt, wat zegt dit dan over je eetgedrag?

Eet je als je blij, boos, verdrietig, eenzaam of verveeld bent? Of eet je als je stress hebt of juist als traktatie voor jezelf?

Bedenk een oplossing voor jezelf wat je op het moment kan helpen als je zin hebt in iets ongezonds: